

報道機関各位

みのわ健康アカデミー公開・体験講座**みのわ健康アカデミーOB会ウォーキングを開催します**

みのわ健康アカデミー公開・体験講座とみのわ健康アカデミーOB会ウォーキングを共催で行います。

日 時

平成 30 年 5 月 10 日 (木) 13 時 15 分から 15 時 15 分まで

講 師

酒井 浩文氏 (ソウル五輪 20 キロ競歩日本代表選手)

内 容

①「ウォーキング講座」

- ・ウォーキングシューズの選び方
- ・正しいウォーキングの方法
- ・靴の履き方
- ・競歩のデモンストレーション

②「ながた自然公園内ウォーキング」

場 所

ながたドーム及びながた自然公園

対象者

どなたでもご参加できます。(申込不要)

持ち物屋内用・屋外用運動靴・タオル・水分
動きやすい服装でお越しください。**その他**

箕輪町健康ポイント事業対象事業です (100 ポイント)

添付資料 有 無

健康推進課 健康づくり支援係

(課長) 柴宮 まゆみ (担当) 河西 遼太

電 話 : 0 2 6 5 - 7 9 - 3 1 1 1 (内線) 1 3 0

F A X : 0 2 6 5 - 7 0 - 6 6 9 9

E-mail : kenko@town.minowa.lg.jp



ご自身の歩き方、
意識したことありますか？

実は知らない 正しいウォーキング方法講座

[実施日時] 平成30年5月10日(木) 13:15~15:15 (受付12:40)

[実施場所] ながたドーム ながた自然公園

※当日は混雑が予想されるため、車でお越しの場合は、自然公園の大駐車場へ駐車をお願いします

[対象] どなたでもご参加いただけます ※申し込み不要です

[持ち物] 上履き・タオル・水分 (動きやすい服装でお越しください)

平成30年度箕輪町健康ポイント事業

100ポイント対象事業です



講師 酒井 浩文 氏

現職 NPO法人とよおか総合型地域スポーツクラブゼネラルマネージャー

経歴 1988年 ソウルオリンピック 20km競歩 日本代表
1989年 アジア選手権 優勝

国体8連覇 全日本選手権優勝3回 他多数